2011.9.07 更新

災害ボランティアの持ち物準備ガイド

◎趣旨

災害ボランティア活動に行く場合には、自分自身がそこの場所で生きていくために必要な物や、活動に必要な物などを持って行く必要があります。流通が十分に復旧している地域の場合は、お金を持参し積極的に現地で物を買うのも支援の一つです。逆に、流通が十分に復旧していない地域では食料などを購入できない場合もありますし、品切れになりやすい場合にはボランティアが購入すると地元の方に迷惑をかけることにもなります。また、特殊な装備品は、現地での入手が困難な場合もあります。

自分が宿泊・活動する場所の状況を事前によく調べて、現地での購入・入手が難しそうなものはきちんと持って行くようにしましょう。

服装・身の回りのものなど

○衣服

・長そで、長ズボン（日焼け防止のため、汚れてもよい活動着と宿泊場所での部屋着）

・肌着、下着

・レインウェアは必携

※ホテルで洗濯機は使えます。洗剤は持参となります。

○長靴（安全靴を推奨）、ホテルやバス車内など作業時以外で履く靴

・安全長靴…つま先が守られる安全長靴[ホームセンターで 3,000 円程度]

・安全中敷…ガレキの中の釘の踏み抜き事故等を予防するため、[ホームセンターで 7～800 円程度]

○ヘルメットまたは帽子（つばの広いもの）

炎天下での日焼け防止と、粉じんの髪への付着を防ぐため

○作業用ゴム手袋、または滑り止め付きの軍手

ゴム手袋は物を運ぶのに便利。ただし、１～２日活動するとぼろぼろになる場合もあるので最低２枚持参。100 円ショップなどで購入することも可能。軍手は滑りやすく危険なので滑り止め付きのものを持参。

○マスク

被災地は砂ボコリが激しいことが多いので、しっかりした防じんマスクを用意する（N95 の防じんマスクが理想)。

① 屋外に長時間いるとき、粉じんの多い場所では普通のマスクではなく、防じんマスクを着用。
② 防じんマスクは、粒子捕集効率 95%以上を目安にする
③ 取扱説明書を良く読み、正しく着用する

推奨する防じんマスクは、厚生労働省の国家検定試験に合格した区分2以上のもの（RS2・RS3または、DS2・DS3と表記されています）だが、手に入りにくい場合は、N95の防じん用マスクでもよい。

※ 記号の意味

R:フィルター交換タイプ　D:使い捨てタイプ　S:固形粒子用　N95:粒子捕集効率 95%以上・耐油性がない

※数字の意味　2:粒子捕集効率 95.0%以上　3:粒子捕集効率 99.9%以上

※N95の表記があるマスクでも、ウィルス用・花粉用などの用途のものもあります

○ゴーグルまたはメガネ

砂ボコリが目に入らないようにするには、防塵ゴーグルが理想。

○作業時の日焼け防止**タオル（手ぬぐいも可）、ウエットティッシュ、ティッシュペーパー、消毒液**（手指の消毒用アルコールなど）

○**簡易トイレ、トイレットペーパー**　※活動現場のトイレ事情によっては必要な場合がある。

活動日数分（簡易トイレはビニール袋と裂いた新聞紙でも可）

※簡易トイレはアウトドアショップ等で 2〜4 回分が 1,000 円程度で販売している。

○**携帯電話、充電器、パソコン等（ホテルのロビーにて無線ＬＡＮ利用可能）**

○**その他**

長靴を入れる大きめのビニール袋、筆記用具、絆創膏、健康保険証、（常備薬）、身分証明書、お金、ゴミ袋、耳栓・アイマスク・トラベルピロー（あると良いかも）、　ウェストポーチ（活動中両手があくようにするため。ポケットでも代用可能）、

筆記用具、洗面用具、入浴用タオル、**バスタオル**

食　料　な　ど

○水、水筒

・道中や、活動先での飲用のために、最低2L 相当の飲用水を用意してください。複数のペットボトルや容器に分けてもよい（お茶やジュースのほか、手洗いや怪我の手当てにつかえるので水も持っていくことが好ましい）。

※水は宿泊先のホテルで給水することが可能です。

○食料

・活動１日目（9/23）の昼食一食分の持参必須。

	9月２２日（木）	２３日（金）	２４日（土）	２５日（日）	２６日（月）
朝		サービスエリア	ホテル	ホテル	
昼		各自用意	ひころの里	ひころの里	
夕	サービスエリア	ホテル	ホテル	上品の郷	

※　行きの道中（22 日晩、23 日朝）は、高速のサービスエリアで食事休憩を取ります（食事持参も可能）。

※　ホテル観洋では朝食（6:30〜8:00）と夕食(18:00〜20:00)が出ます。食事代は参加費に含まれます。

※　24 日昼、25 日昼は食堂「ひころの里」で昼食を取ります。（１０００円を自己負担）。自分でご準備される方は前日までにお申し出ください。

○おやつ

自分の好きな物を中心に適宜（塩分・ミネラル補給の飴などもよい）

○食器・マイ箸　　**※食料によって必要な場合はご持参ください**

厚生労働科学災害ボランティア研究班・ボランティアの安全衛生研究会作成 、2011.3.14 作成、4.19 改訂
http://kiki.umin.jp

2011.9.07 更新

出発日の持ち物について

装備品は、資料を参考にご準備いただき、出発日に下記のように分類して、ご用意ください。

１．大バッグ（登山用リュック、スーツケースなど）　―バスのトランクへ

・下記 2、3 を除く、全日程分の服装や飲食料など

２．リュック等　―道中のバス内および作業現場に持参します。

・活動中の水分
・活動道具（マスク、ゴーグル、手袋、作業以外で履く靴
・食事（活動１日目は現地で買うことができないため必須。）
・タオルまたは手ぬぐい
・その他、活動に必要な装備品（乗り物に酔いやすい人は酔い止めの用意もお願いします）
・救急セット
・レインウェア

３．ウェストポーチ　等　―活動時に身につけるもの。ポケットでも代用可能。

・貴重品
・携帯電話